



**PENERAPAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE THERAPY* UNTUK  
MENGATASI SIKAP MINDER SISWA KELAS XI. IPA. 3 SMAN 1  
KARANGANYAR DEMAK TAHUN PELAJARAN 2013/2014**

**Oleh**

**ENDANG SULISTIYOWATI**

**NIM 201031231**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2015**



**PENERAPAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE THERAPY* UNTUK  
MENGATASI SIKAP MINDER SISWA KELAS XI. IPA. 3 SMAN 1  
KARANGANYAR DEMAK TAHUN PELAJARAN 2013/2014**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi  
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh**

**ENDANG SULISTIYOWATI**

**NIM 201031231**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAPN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2015**

## MOTO DAN PERSEMBAHAN

### Moto

- Kesabaran dan Usaha Keras akan sanggup Menghilangkan Kesulitan dan Melenyapkan Rintangan (Mario Teguh)

### Persembahan

Seiring rasa syukur kepada Allah SWT, skripsi ini penulis persembahkan kepada:


1. Kedua orang tua serta kakak saya yang sangat saya cintai dan yang selalu memberikan do'a, semangat, dan motivasi.
2. Calon suami yang selalu memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dosen Pembimbing yang senantiasa dan sabar
4. membimbing saya
5. Almamaterku Universitas Muria Kudus

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh Endang Sulistiyowati (NIM 201031231) ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, Februari 2015

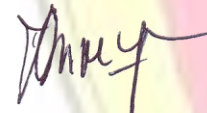
Pembimbing I



**Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd.**  
**NIP.19560619 198503 1 002**

Kudus, Februari 2015

Pembimbing II

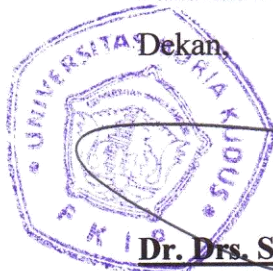


**Dra. Hj. Sutarti, SE, MM.**  
**NIP.19510420 198203 2 001**

Mengetahui,

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dekan,



**Dr. Drs. Slamet Utomo, M.Pd.**  
**NIP.19621219 198703 1 015**



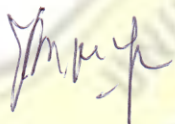
## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi oleh Endang Sulistiyowani (NIM: 201031231) ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 3 Maret 2015 sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

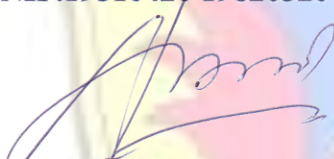
Kudus,  
Dewan Penguji

  
**Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd**  
**NIP.19560619 1985031002**

, Ketua/Anggota

  
**Dra. Hj. Sutarti, SE, MM**  
**NIP.19510420 1982032001**

, Anggota

  
**Drs. Sunardi, M.Pd**  
**NIP. 19521105119830310004**

, Anggota

  
**Indah Lestari, M.Pd, Kons**  
**NIS. 0610701000001229**

, Anggota

Mengetahui,  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Dekan,

  
  
**Dr. Drs. Slamet Utomo, M.Pd.**  
**NIP.19621219 198703 1 015**

## PRAKATA

Puji syukur peneliti haturkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Therapy* untuk Mengatasi Sikap Minder Siswa Kelas XI. IPA. 3 SMAN 1 Karanganyar Demak Tahun Pelajaran 2013/2014”.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti memperoleh banyak bimbingan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Drs. Slamet Utomo, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah menyetujui pengesahan skripsi.
2. Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus yang telah memberikan persetujuan untuk melaksanakan ujian skripsi.
3. Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang banyak memberikan bimbingan, pengarahan, saran, dan kemudahan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
4. Dra. Hj. Sutarti, SE.,MM selaku Dosen Pembimbing II yang banyak memberikan bimbingan, pengarahan, saran, dan kemudahan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

5. Drs. Mulyani M Noor, M.Pd selaku Kepala SMAN 1 Karanganyar Demak yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di SMAN 1 Karanganyar Demak.
6. Bpk. Turhan Adib dan semua guru BK SMAN 1 Karanganyar Demak yang telah membantu dan memberikan informasi dalam menyusun skripsi.
7. Bapak dan Ibu yang selalu memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. BS dan FT selaku klien yang telah membantu kelancaran proses pembelajaran dengan baik.
9. Semua pihak yang telah membantu terselesainya skripsi ini.

Peneliti tidak dapat membalas segala dukungan yang telah diberikan. Peneliti mendo'akan semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini mendapat karunia yang berlimpah dari Allah SWT. Besar harapan peneliti agar skripsi ini dapat berguna bagi semua pihak.

Kudus, Februari 2015

Peneliti,

Endang Sulistiyowati

NIM: 201031231



## ABSTRACT

Sulistiyowati, E. 2015. *Application of RET Approach to overcome inferior attitude of the third science program of the eleventh grade students of SMAN 1 Karangayar Demak Tahun Pelajaran 2013/2014*. Counselling and Guidance Education Deraptemment Teacing Training And Education Faculty Muria Kudus University. Advisors (1) Drs. Susilo Rahardjo, Pd, (2) Dra. Hj. Sutarti, SE., MM.

Kata Kunci: *Rational Emotive Therapy, Student inferior attitude*

The beckground of this research was there were many students of XI.IPA.3 SMA N 1 of Karanganyar Demakhat inferior attitude so that confidence self of students became low. The problem wascaused by many students mindselwas irrational. That was foundby theresearcher based on observation and interview result with the teacher of XI. IPA. 3 SMAN 1 Karanganyar Demak. The statements of the problem of this research were: 1) What are the factor cause inferior attitude of the third science program of the eleventh grade students of SMAN 1 Karanganyar Demak in academic year 2013/2014; 2) can counseling mode of rational emotive therapy help overcome the problem of inferior attitude of XI.IPA.3 SMAN 1 Karanganyar Demak in academic year 2013/2014. The objectives of this research were: 1) To describe the factors cause inferior attitude of XI.IPA.3 SMAN 1 Karanganyar Demak in academic year 2013/2014; 2) To find out that implementation of counseling mode of RET can overcome inferior attitude of XI.IPA.3 SMAN 1 Karanganyar Demak in academic year 2013/2014.

RET was counseling process that changed irrational mindset become rasional. Inferior attitude was our incapable feeling self that thinking others were better than us so that,would resist air effort to go head.

This research was classroomaction research trough five steps, they were diagnosis, prognosis, treatment, evaluation, and follow up. The research subject was the third science program of eleventh grade students of SMAN 1 Karanganyar Demak and the amount of the students were two students. This research conductedto two clients in three times counseling. Data collecting technique used by the writer were observation, interview, and documentation. The technique data analysis this research used bacon system data analysis.

Both of clients of this research had different main problem, the initial of first client was BS had low confidence self to his own capability. The researcher diagnosed the factor cause low confidence self for BS, it was feeling pesimistis, long time regretners, afraid to be laughed by friends if doing mistake, often get

moke friends. The second client initialized FT fell low confidence self and be inferior with family be worry, be affraid what she chosed was wrong, it was caused by less-grateful, wantet to look the best, and fell she was not good as others, be easy to be influenced, from those problem, the researcher used RET counseling to overcome inferior attitude so that they were difficult to be influenced by irrational thinking.

The conclusion of this research was the application of RET can solved the students convident in XI.IPA.3 SMAN 1 Karanganyar Demak. There was a proof that the students convident was improved after did the counseling 3 times. BS was believe with his own ability, and FT can loot it's in accordance her self. There are some suggestion of this research as follow the students can increase their friendship and if they are have problem, they can solves it with their teachers and for the teachers of BK must give the students a good solution for the students problem.



## ABSTRAK

Sulistiyowati, E. 2015. *Penerapan Pendekatan RET untuk Mengatasi Sikap Minder Siswa Kelas XI.IPA.3 SMAN 1 Karanganyar Demak Tahun Pelajaran 2013/2014*. Pendidikan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing (1) Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd, (2) Dra. Hj. Sutarti, SE.,MM.

Kata kunci : *Rational Emotive Therapy, Sikap Minder Siswa*.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya siswa kelas XI.IPA.3 SMAN 1 Karanganyar Demak yang memiliki sikap minder sehingga mengakibatkan percaya diri siswa menjadi rendah. Permasalahan tersebut disebabkan karena banyak siswa yang mempunyai pola pikir yang irasional. Hal tersebut peneliti dapatkan berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru kelas XI.IPA.3 SMAN 1 Karanganyar Demak. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah 1. Apa sajakah faktor-faktor yang menyebabkan sikap minder pada siswa kelas XI.IPA.3 SMA Karanganyar Demak Tahun Pelajaran 2013/2014?, 2. Apakah model konseling *Rational Emotive Therapy* dapat membantu mengentaskan permasalahan sikap minder Siswa Kelas XI IPA.3 SMA Karanganyar Demak Tahun Pelajaran 2013/2014?. Tujuan penelitian ini adalah 1. Mendeskripsikan faktor-faktor penyebab sikap minder Siswa Kelas XI.IPA.3 SMAN 1 Karanganyar Demak Tahun Pelajaran 2013/2014. 2. Teratasinya perilaku minder melalui penerapan model konseling rasional emotif terapi untuk menangani siswa yang bersikap minder di Kelas XI.IPA.3 SMAN 1 Karanganyar Demak Tahun Pelajaran 2013/2014.

RET adalah proses konseling yang mengubah pola pikir yang irasional menjadi rasional. Sikap minder adalah perasaan diri tidak mampu dan menganggap orang lain lebih baik dari dirinya sehingga akan menghambat langkah untuk menjadi lebih maju..

Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus, yang melalui 5 tahapan yaitu diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi, dan follow up. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI.IPA3 SMAN 1 Karanganyar Demak dengan jumlah 2 siswa. Penelitian dilaksanakan dalam 3 kali konseling pada kedua klien. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data sistem bacon.

Kedua klien dalam penelitian ini mempunyai inti pokok permasalahan yang berbeda-beda, Klien pertama berinisial BS mengalami percaya diri rendah

dalam hal tidak percaya akan kemampuannya sendiri. Peneliti mendiagnosis faktor yang menyebabkan percaya diri rendah pada BS yaitu selalu merasa pesimis, penyesalan yang berlarut-larut, takut ditertawakan teman apabila melakukan kesalahan, sering mendapatkan ejekan dari teman. Klien kedua berinisial FT mengalami percaya diri rendah dalam hal tidak percaya diri, minder dengan keluarga, cemas, takut dengan apa yang dipilih salah, hal tersebut disebabkan oleh kurang bersyukur, ingin terlihat yang terbaik, merasa dirinya tak sebaik orang lain, mudah terpengaruh. Dari permasalahan tersebut peneliti menggunakan konseling RET untuk mengatasi sikap minder sehingga tidak mudah terpengaruh dari pemikiran-pemikiran irasional.

Kesimpulan penelitian ini ialah penerapan RET dapat mengatasi percaya diri rendah dan membentuk pribadi berkarakter pada siswa kelas XI.IPA.3 SMAN 1 Karanganyar Demak. Hal ini terbukti dengan meningkatnya rasa percaya diri klien setelah menjalani tiga kali konseling. BS menjadi percaya akan kemampuan dirinya, FT bisa berpenampilan apa adanya sesuai dengan jati dirinya. Adapun saran yang diberikan yaitu hendaknya siswa lebih memperluas pergaulannya dan apabila mempunyai suatu permasalahan segera konsultasi dengan guru BK dan bagi guru BK hendaknya melayani siswa dengan baik dan memberikan solusi yang cepat dan tepat terhadap permasalahan yang dialami klien.



## DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN SAMPUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN LOGO.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN MOTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>V</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....</b>	<b>vi</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 .Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 .Rumusan Masalah .....	7
1.3 .Tujuan Penelitian .....	8
1.4 .Kegunaan Penelitian .....	8
1.5 .Ruang Lingkup Penelitian.....	10
1.6 .Definisi Operasional .....	10



## BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pendekatan <i>Rational Emotive therapy</i> (RET) .....	13
2.1.1 Pengertian Pendekatan <i>Rational Emotive Therapy</i> (RET).....	13
2.1.2 Konsep teori Pendekatan <i>Rational Emotive therapy</i> (RET) .....	15
2.1.3 Tujuan Pendekatan <i>Rational Emotive therapy</i> (RET) .....	17
2.1.4 Fungsi dan peran konselor. ....	19
2.1.5 Teknik Pendekatan <i>Rational Emotive therapy</i> (RET) .....	21
2.1.6 Langkah-Langkah Pendekatan <i>Rational Emotive therapy</i> (RET).....	23
2.1.7 Pola Hubungan Pendekatan <i>Rational Emotive Therapy</i> (RET) .....	26
2.2 Sikap Minder Siswa .....	26
2.2.1 Pengertian Sikap Minder .....	26
2.2.2 Munculnya sikap Minder .....	29
2.2.3 Ciri-Ciri SikapMinder .....	30
2.2.4 Cara Mengatasi Minder .....	35
2.3 Penelitian Relevan.....	39
2.4 Kerangka Berpikir .....	41

### BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian .....	46
3.2 Data dan Sumber Data .....	50
3.2.1 Data Penelitian .....	50
3.2.2 Sumber Data.....	50
3.3 Pengumpulan Data .....	53
3.4 Analisis Data .....	60

### BAB IV HASIL PENELITIAN

4.1 Kasus Konseli I (BS).....	65
4.2 Kasus Konseli II (FT).....	73

### BAB V PEMBAHASAN

5.1 Pembahasan Hasil Konseling I (BS) .....	82
5.2 Pembahasan Hasil Konseling II (FT) .....	86

### BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan .....	90
6.2 Saran.....	92

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>217</b>
-----------------------------	------------

<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>103</b>
--------------------------------	------------

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Jadwal penelitian di SMAN 1 Karanganyar Demak .....	49
3.2 Daftar Subjek Penelitian .....	52



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir.....	42



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Nama Siswa Kelas XI.IPA.3 SMAN 1 Karanganyar Demak .....	95
2. Catatan Kartu Pribadi Konseli I (BS) .....	97
3. Catatan Kartu Pribadi Konseli II (FT) .....	99
4. Nilai Rapor Konseli I (BS) .....	101
5. Nilai Rapor Konseli II (FT) .....	102
6. Hasil Wawancara Penelitian dengan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk Menemukan Subjek Penelitian.....	103
7. Hasil Wawancara Penelitian dengan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) Sebelum Pelaksanaan Konseling .....	104
8. Hasil Wawancara Penelitian dengan Wali Kelas Sebelum Pelaksanaan Konseling.....	106
9. Hasil Wawancara Peneliti dengan Teman Konseli Sebelum Pelaksanaan Konseling.....	108
10. Hasil Wawancara Peneliti dengan Konseli I(BS) Sebelum Pelaksanaan Konseling.....	109
11. Hasil Wawancara Peneliti dengan Konseli II (FT) Sebelum Pelaksanaan Konseling.....	110
12. Hasil Observasi yang Dilakukan oleh Peneliti Terhadap Perilaku BS saat Mengikuti Pelajaran Bahasa Arab di Kelas.....	111
13. Hasil Observasi yang dilakukan oleh Peneliti Terhadap Perilaku FT saat Mengikuti Pelajaran Bahasa Arab di Kelas .....	112
14. Persiapan Praktik Konseling Individu Konseli I (BS) .....	113
15. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Pertemuan ke-I Konseli I (BS).....	120
16. Pelaksanaan Konseling Individu dengan Konseli I (BS).....	123
17. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Pendukung Bimbingan dan Konseling .....	128
18. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Pertemuan Ke-2 Konseli I (BS).....	131



19. Pelaksanaan Konseling Individu dengan Konseli I (BS) .....	134
20. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Pendukung Bimbingan dan Konseling .....	143
21. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Pertemuan Ke-3 Konseli I (BS) .....	146
22. Pelaksanaan Konseling Individu dengan Konseli I (BS) .....	149
23. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Pendukung Bimbingan dan Konseling .....	154
24. Persiapan Praktik Konseling Individu Konseli II (FT) .....	157
25. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Pertemuan Ke-I Konseli II (FT) .....	164
26. Pelaksanaan Konseling Individu dengan Konseli II (FT) .....	167
27. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Pendukung Bimbingan dan Konseling .....	177
28. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Pertemuan Ke-2 Konseli II (FT) .....	180
29. Pelaksanaan Konseling Individu dengan Konseli II (FT) .....	183
30. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Pendukung Bimbingan dan Konseling .....	190
31. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Pertemuan Ke-III Konseli I (FT) .....	193
32. Pelaksanaan Konseling Individu dengan Konseli II (FT) .....	196
33. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Pendukung Bimbingan dan Konseling .....	201
34. Daftar Riwayat Hidup .....	204
35. Surat Pernyataan Peneliti .....	205
36. Surat Keterangan Selesai Bimbingan .....	206
37. Surat Permohonan Ujian Skripsi .....	207